

Hörmal | 14.12.2025 07:45 Uhr | Joachim Gerhardt

### 3. Advent: Bewusster leben

Es gilt das gesprochene Wort

Heute ist 3. Advent, die dritte Kerze brennt, auch hier im Glashaus.

Ja, endlich Sonntag, viele haben frei, können mal durchatmen, runterkommen, in Ruhe frühstücken, vielleicht etwas unternehmen. Eigentlich soll der ganze Advent ja so sein: Dinge mal anders machen als gewohnt. Bewusst anders machen.

Studien sagen: Mehr als 90 Prozent der Dinge, die Du, ich, über den Tag so machen, die machen wir unbewusst. Wir leben sozusagen auf Autopilot. Ich spule wie eine Maschine weite Teile meines Lebens ab: vom Aufstehen, Anziehen, Zähneputzen, Arbeiten, Einkaufen, Kinder zum Sport fahren, Abendessen, Schlafengehen und Wecker stellen. 90 Prozent läuft unbewusst.

Viel Ablenkung ist auch dabei, zum Teil völlig sinnloses Zeug: Mit meinem Handy reagiere laufend auf das, was außen geschieht, was da an mich rangetragen wird. Like hier noch was, antworte noch schnell auf eine WhatsApp, auch das wie auf Autopilot. – Ist das gut? Oder bin ich nur noch getrieben? Spüre ich da noch irgendwo Tiefgang? Und passiert da noch was Neues?

Leben wie auf Autopilot – wie kommst Du da raus im Advent?

Es gibt den wunderbaren Satz von Jesus: "Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, dann kommt ihr nicht ins Himmelreich" (Matthäus 18,3).

Kinder?

Ja, denn Kinder können sich wirklich noch auf Dinge einlassen und dranbleiben. Gucken sich minutenlang die flackernden Kerzen an am Adventskranz. Staunen. Die Botschaft ist

also: Mach deine Dinge bewusster. Lass dich nicht treiben von 1000 Ansprüchen, Erwartungen, und schon gar nicht von 1000 Handynachrichten.  
Und das ist Advent. – Ankommen. Von Lateinisch "advenire". Wir freuen uns darauf, dass Gott in unser Leben kommt, an Weihnachten, selbst wie ein Kind.

Aber vielleicht muss ich erst einmal bei mir selbst angekommen.

Genau. Damit ich überhaupt mal wieder aufnahmefähig werde, wieder durchlässig werde für das, was das Leben mir sagen will.

90 Prozent unbewusst auf Autopilot. Mach wenigstens die 10 Prozent noch bewusster. Oder steigere die Quote mal auf 20 Prozent. Genieß mehr den Augenblick – so wie ein Kind. Zünde eine Kerze an, hör in Ruhe zu, was andere sagen, spüre Deinen eigenen Herzschlag ... Dann kommt Weihnachten und dann kommt auch Gott in dein Leben.

Und dann passieren auch Weihnachtswunder.  
Aber eben nicht auf Autopilot, sondern weil ich sehr bewusst mein Herz öffne für das, was dem Leben wirklich guttut. Bewusster leben: Das ist Advent.

Redaktion: Rundfunkpfarrer Dr. Titus Reinmuth